



ALLIEVI Regionali '07-'08 gir. "A"



NOVEMBRE

Mercoledì

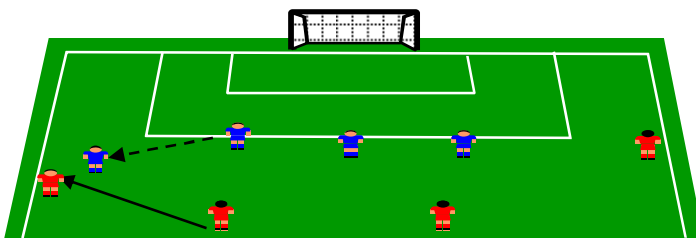
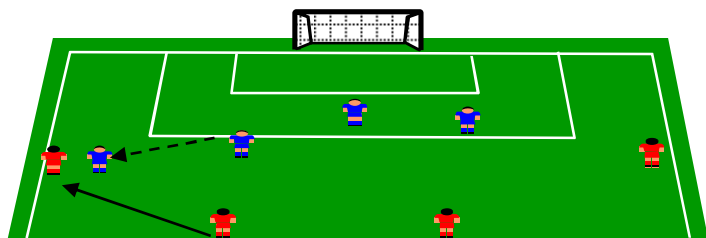
7

ore 17

2 °Allenamento

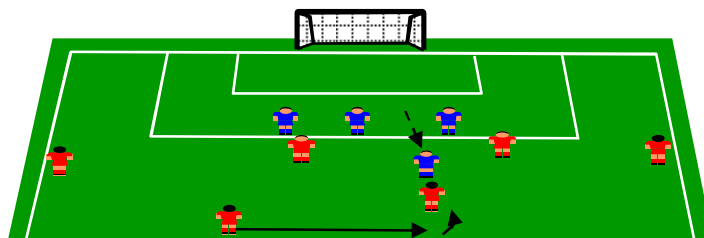
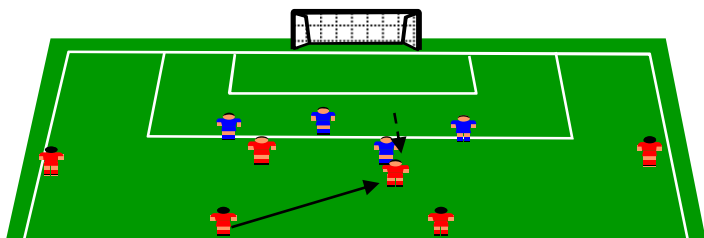
Messa in Azione x 20'

Movimenti della linea difesa su circolazione palla, palla coperta / scoperta, uscita sulla punta copertura al compagno e marcatura seconda punta, elastico su palla giocata dietro, coperture su lancio alto.



Preparazione Fisica Prof ROSSINI

8x skip in avanzamento 10 mt + sprint 5 mt



Preparazione Fisica Prof ROSSINI

Resistenza alla Velocità

5x 8 balzi in verticale fra cerchi + sprint 15 mt

3x resistenza alla velocità mt20/30 rec 30"

5x balzi a zig/zag tra cerchi + sprint 15mt

3x resistenza alla velocità mt20/30 rec 30"

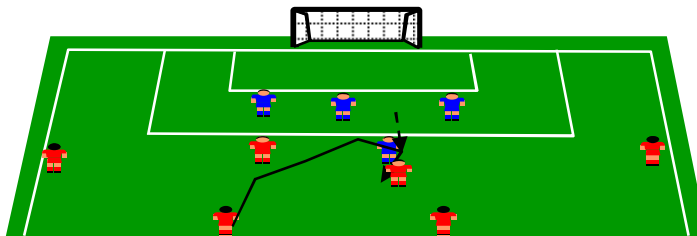
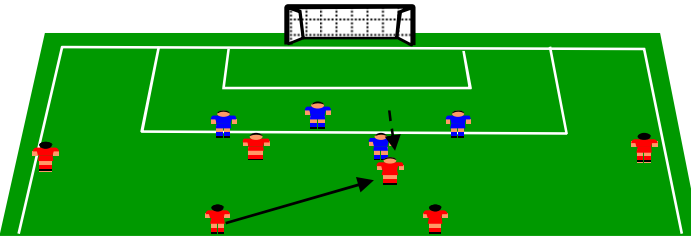
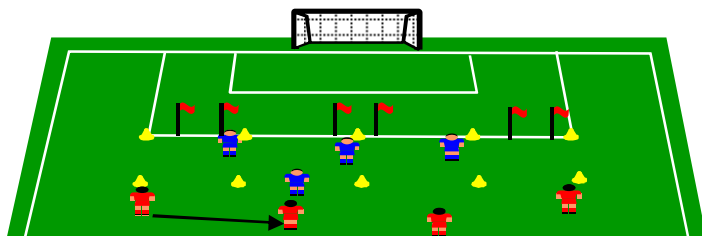
5x balzi tra 8 cerchi - dx sx pp - + skip basso mt5 + sprint 10mt

3x resistenza alla velocità mt20/30 rec 30"

Situazione di Gioco x 20'

4>4 i dif si muovono nelle zone di competenza e aiutano nelle adiacenti e difendono le tre porticine

6>4 con inizio azione su palla coperta, scoperta bassa alla punta , alta alla punta,



Gioco Libero x 20'